

アブロス日新スイミングクラブ 練習予定表

2025	3月					
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
23	24	25	26 休館日	27	28	01
OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~19:40	16:30 ~19:00
02	03	04	05	06	07	08
OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	16:30 ~19:00
09 野幌	10	11	12	13	14	15
北海道春季 記録会	OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	16:30 ~19:00
16	17	18	19	20 祝日	21	22
OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	OFF	18:00 ~20:00	16:30 ~19:00
23 室蘭春季	24	25	26	27 全国JO	28 全国JO	29 全国JO
室蘭春季	OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	OFF	OFF
30 全国JO	31	01	02	03	04	05
OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	16:30 ~19:00

3/28(土)は全国大会引率で両コーチ不在の為、練習をOFFとします。

【月曜日の練習スケジュール】

・17:30~18:00 体操／準備 18:00~19:40 入水練習

【火曜日～金曜日の練習スケジュール】

・17:30~18:00 体操／準備 18:00~19:40 入水練習 19:40~20:00 ドライランドトレーニング(補強)

【土曜日の練習スケジュール】

・16:30~17:00 ドライランドトレーニング(補強) 17:00~19:00 入水練習

***毎週日曜日と毎月29日の休館日、大会翌日、祝日は、練習をお休みとします。**

***練習をお休みする場合は、日新温水プールにご連絡ください。**

アブロス日新温水プール

〒 苫小牧市日新町2丁目2-41 / ☎ 0144-72-4409

アブロス日新スイミングクラブ 練習予定表

2025	4月					
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	01	02	03	04	05
OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~19:40	16:30 ~19:00
06	07	08	09	10	11	12
OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	16:30 ~19:00
13	14	15	16	17	18	19
OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	16:30 ~19:00
20	21	22	23	24	25	26
OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	16:30 ~19:00
27 大会	28	29	30	01	02	03
白老 ジュニア	OFF	OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	OFF

【月曜日の練習スケジュール】

・17:30~18:00 体操／準備 18:00~19:40 入水練習

【火曜日～金曜日の練習スケジュール】

・17:30~18:00 体操／準備 18:00~19:40 入水練習 19:40~20:00 ドライランドトレーニング(補強)

【土曜日の練習スケジュール】

・16:30~17:00 ドライランドトレーニング(補強) 17:00~19:00 入水練習

*毎週日曜日と毎月29日の休館日、大会翌日、祝日は、練習をお休みとします。

*練習をお休みする場合は、日新温水プールにご連絡ください。

アブロス日新温水プール

〒 苫小牧市日新町2丁目2-41 / ☎ 0144-72-4409